

战疫情 强技能
迎认证 重内涵

——体教专业学生学训纪实集锦

2020 年 3 月

目录

一、前言

二、专业技能训练纪实集锦

1、“三字一话”成果

(1) 毛笔字展示

(2) 硬笔字展示

(3) 粉笔字展示

2、“班级特色”成果

(1) “最美”居家锻炼

(2) “最优”居家课堂

3、教学特色成果

(1) 文化教学特色

(2) 专项教学特色

① 排球专项特色

② 田径专项特色

③ 篮球专项特色

④ 足球专项特色

⑤ 乒乓球专项特色

三、后记

一、前言

2020年初的这场始料未及的疫情和前所未有的庚子春节，让我们成为“宅男”“宅女”，为了同学们的健康平安，教育部已做出2020年春季学期延期开学的决定，这是抗击疫情的需要，也是党和人民对莘莘学子的关心和厚爱。学院深入贯彻落实习近平总书记关于应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情工作做出的重要指示精神，积极响应“打赢疫情防控阻击战”的战斗号召。为了认真做好专业认证前期的工作，体现“以学生为中心”的理念。构筑起学生“知识、能力、素质、责任”四位一体、全面健康发展成长体系，寒假以来，体育教育与人文学院党政班子积极号召学生践行“停课不停学”，要求全院学生在做好疫情防控自身防护的同时，认真学习在线课程，科学合理安排时间，做到居家学习与专业综合技能训练两不误，全面提升“三字一话”及体育专业技能。

为检验考察学生的学习训练成效，倒逼“以学生为中心”的理念落地落细，促进学生全面健康发展的目标达成，由我院党总支和行政倡导、全体教师和学生参与、分管学生工作的副书记卢奎负责，院学生会、团总支组织的《战疫情强技能，迎认证重内涵》——体教专业学生学训纪实集锦已完成。通过交流展示构筑教学效果监控机制、不断深化完善基于学习效果和评价结果的持续改进机制；该纪实

集锦植入了认证新理念，充分发挥学生学习的自主性、能动性和创造性，达到了与培养目标相符合；实施了“痕迹化”管理过程持续改进的教学活动，“对标达标”专业技能学训永远在路上，让我们共同努力奋斗。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '孙国' (Sun Guo), written in a cursive style.

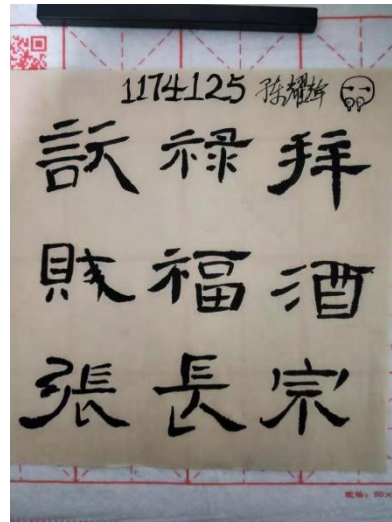
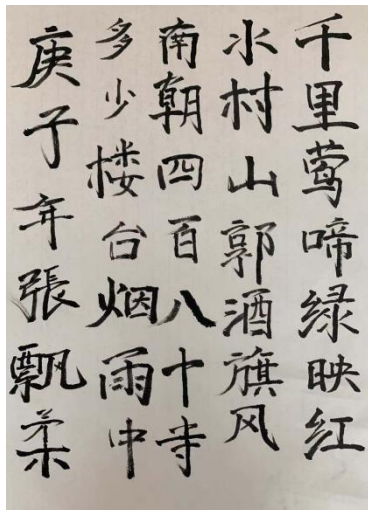
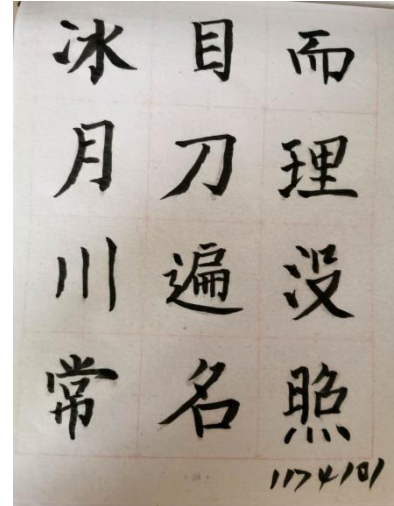
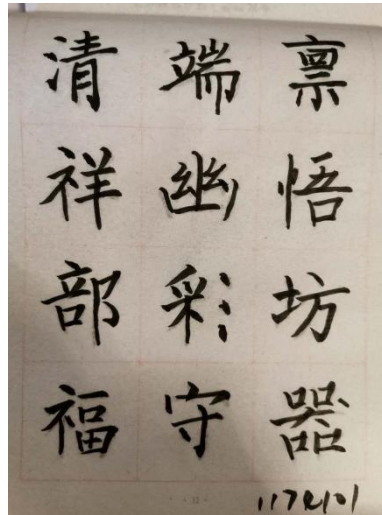
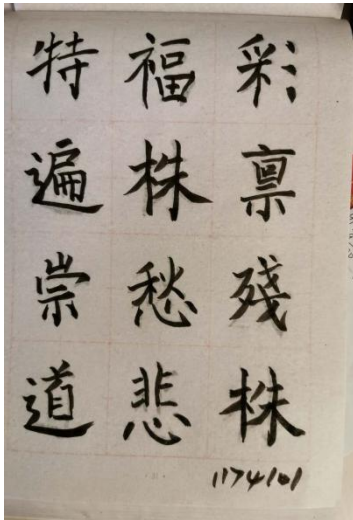
2020年3月

二、专业技能训练纪实集锦

1、“三字一话”组成果

(1) 毛笔字展示

11741 班级:



11742 班级:

浣溪沙·游新水清泉寺。
山下兰芽短浸溪，松间沙路净无泥。
萧萧暮雨子规啼。
谁道人生无再少，门前流水尚能西。
休将白发唱黄鸡。
1174208 顾肖芬

不得仕
進孫元
孫舉進
士考功

1174209 顾肖芬

己邻路
知比岐
存若在
内涯为
海天涯
无儿女
共沾巾
1174202 金香玉

定风波
莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。
竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。
料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。
回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。
1174208 顾肖芬

老子道可道非常道名可名非
常名無名天地之始有名萬
物之母常無欲以觀其妙常
有欲以觀其徼此兩者同
出而異名同謂之玄玄之又
玄衆妙之門天下皆知美之為

其紛和其光同其塵湛兮
似若存吾不知其誰之子
象帝之先天地不仁以萬
物芻狗聖人不仁以百姓為
芻狗天地之間其猶索齋
乎虛而不屈動而愈出多言
數窮不如守中谷神不死是

武汉加油

1174210

苏幕遮·怀旧
碧云天，黄叶地，秋色连波，
波上寒烟翠。山映斜阳天接水，芳草无情，
更在斜阳外。
黯乡魂，追旅思，夜夜除非，好梦留人
睡。明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思
泪。
1174210 顾肖芬

11743 班级:

蘭亭集序

和九年歲在癸丑暮春之初會于會
山陰之蘭亭修禊事也群賢畢至少
咸集此地有崇山峻嶺茂林修竹又
清流激湍映帶左右引以為流觴曲
水列坐其次雖無絲竹管弦之盛一觴
咏亦足以暢敘幽情是日也天朗氣

以性靜性靜以後手若持
制鋒氣生之法思色是苦灰苦舍為
自宮以後真氣自生匯入丹田无有
窄上燥乱不定即便熱止身傷不止
功起熱生熱从身起身熱而生由下
致練神功引刀自宮若不自宮
葵花宝典 心法

大量是惟一能照亮靈
才有生活的勇氣寬宏
而活因為有了希望主人
解自己人都是為希望
解他的局限也不會了
沒有痛苦人就不會了

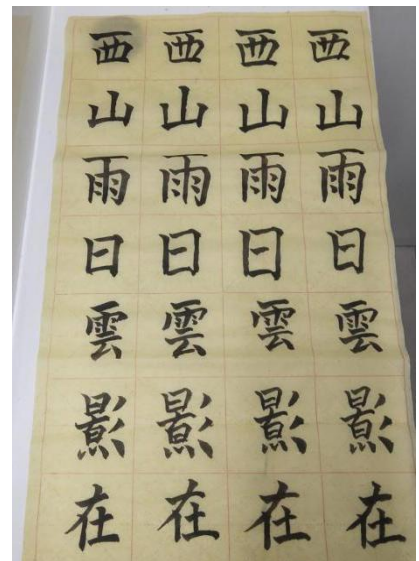
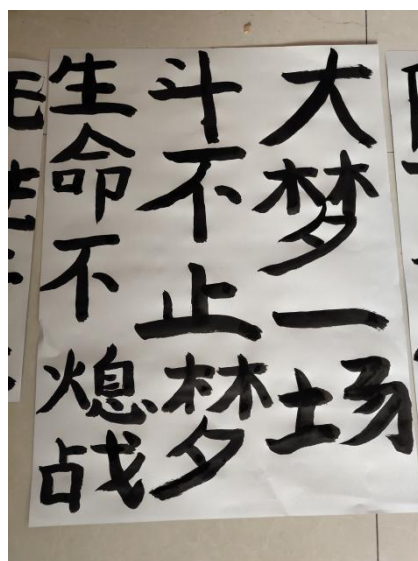
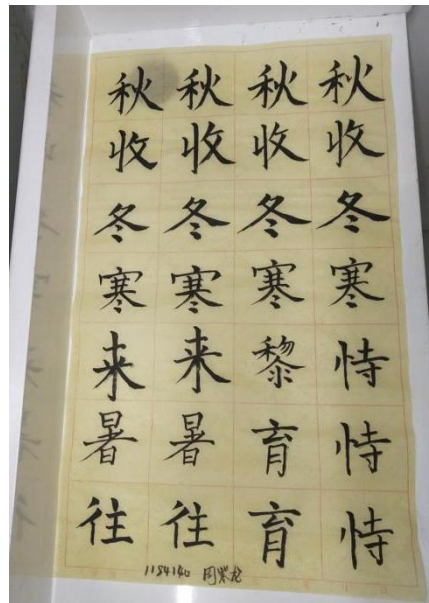
登並智當戒誠
登並智當戒誠
登並智當戒誠
登並智當戒誠

三
二十四

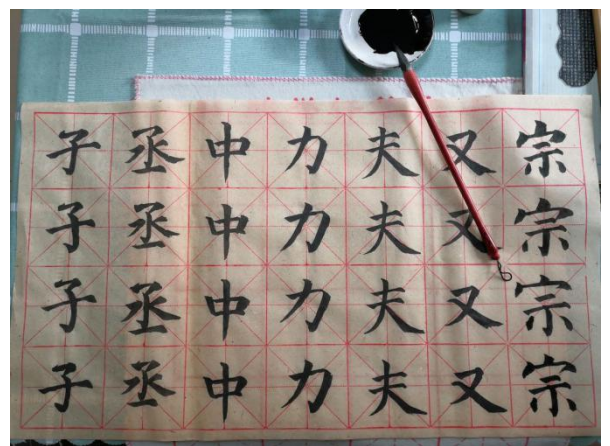
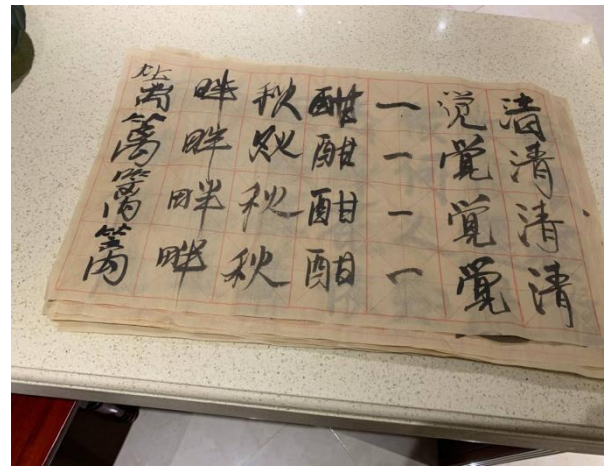
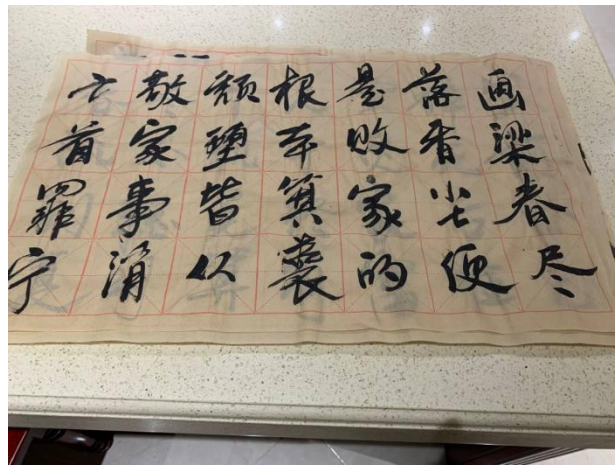
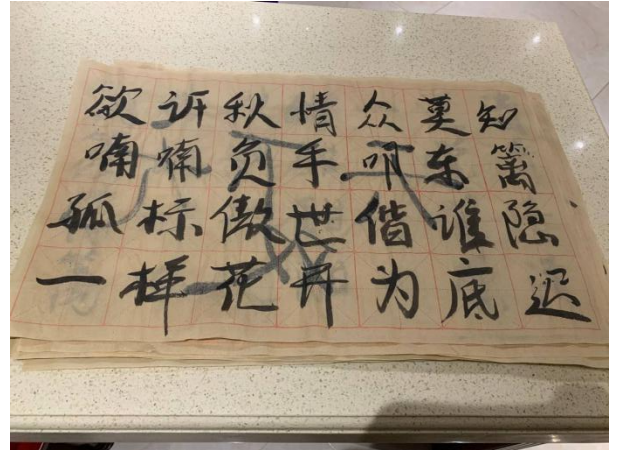
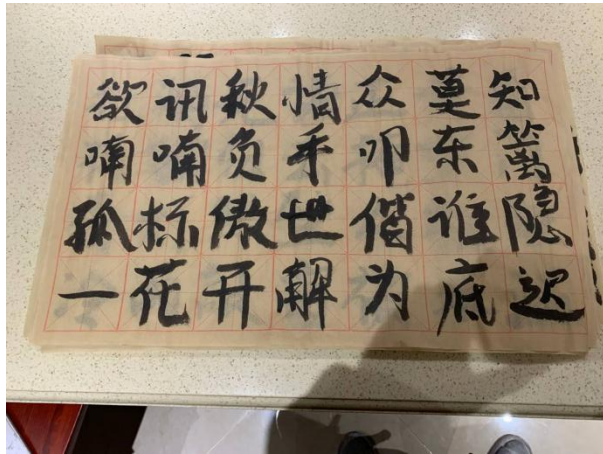
胜过激烈和狂热不
是希望耐心和持久
在有信心对未来满
对过去不后悔对现

住该记住忘记该忘
件他不喜欢的事记
介个人每天要做两
为了使灵魂宁静一

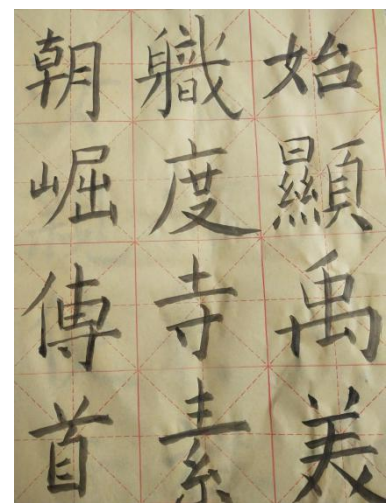
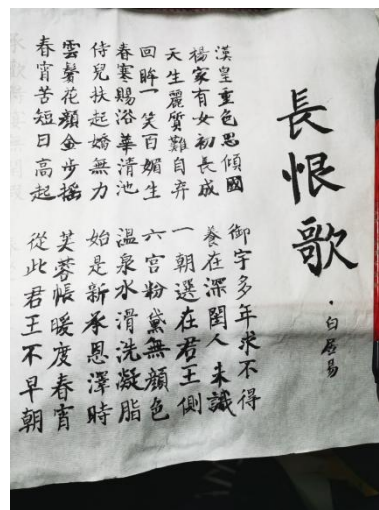
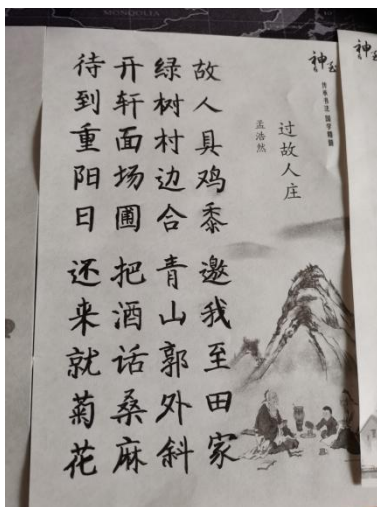
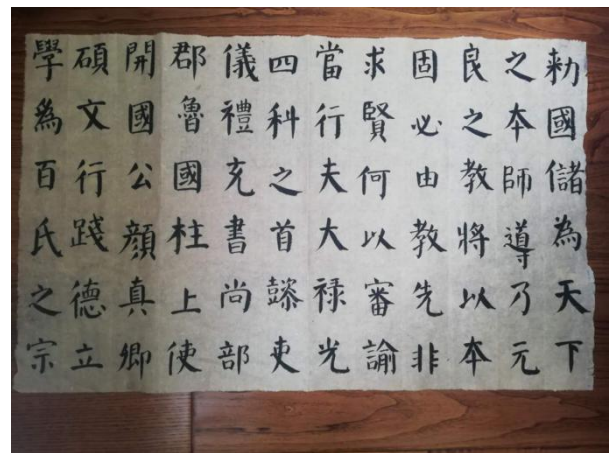
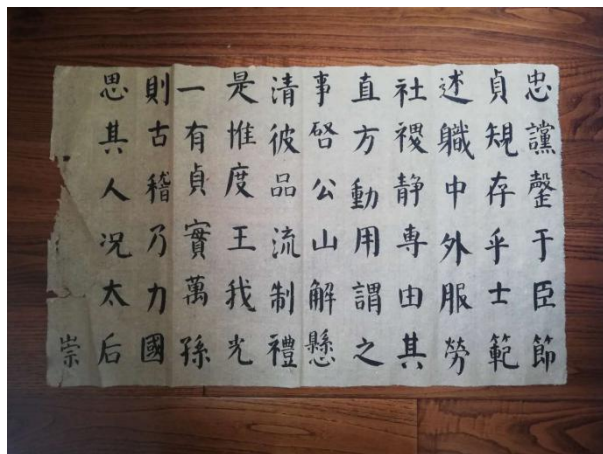
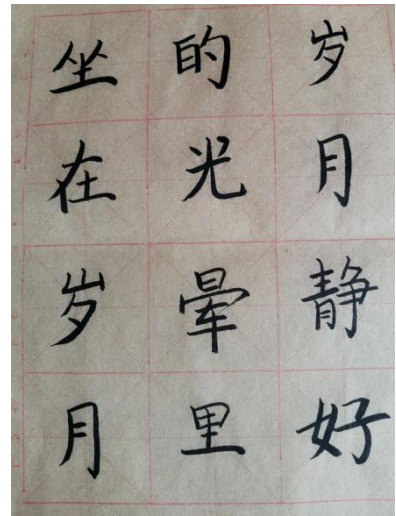
11841 班级:



11842 班级:



11843 班级:



11942 班级:

决不能习以为常
惯失败因你的
要知知道身体
疲急道不是真
的疲不惫是正
的疲惫急神上
的疲惫急才是

遂 肃 降
咸 速 頽
臻 虽 藉
頌 周 遗

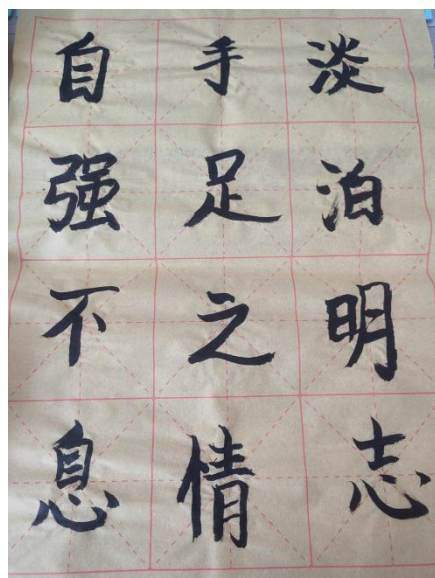
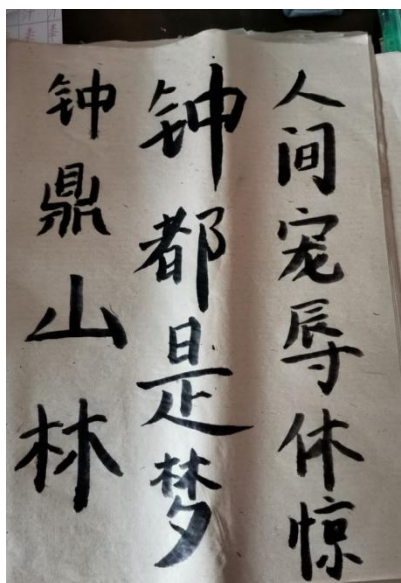
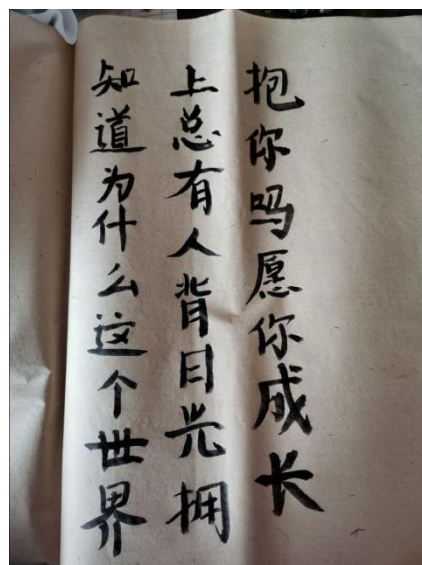
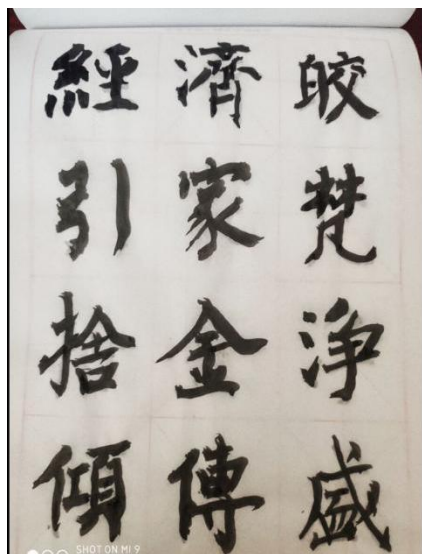
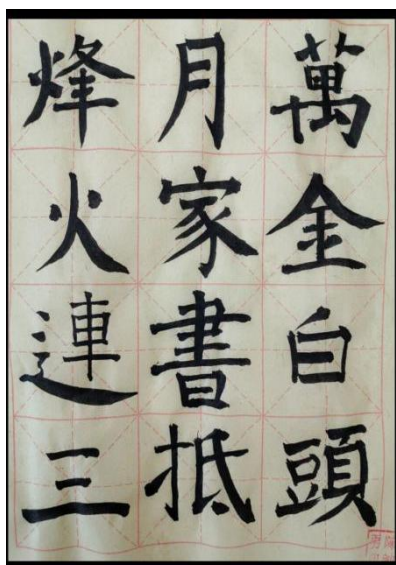
11942 徐少冲

二王粘

浦	浦	浦
子	子	子
判	判	判
乃	乃	乃
之	之	之

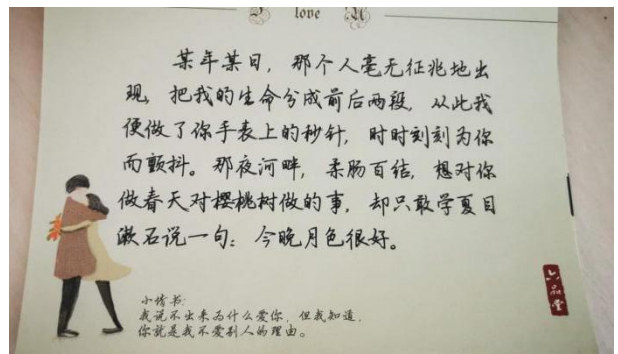
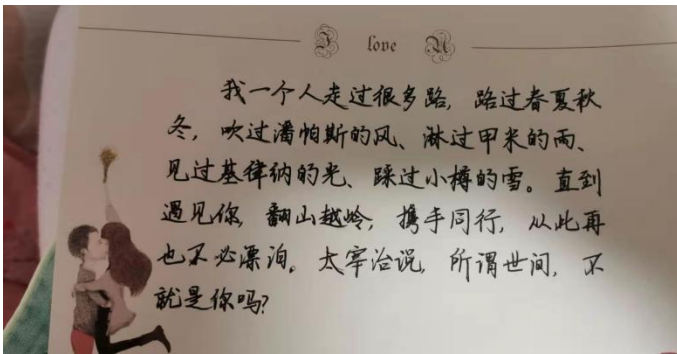
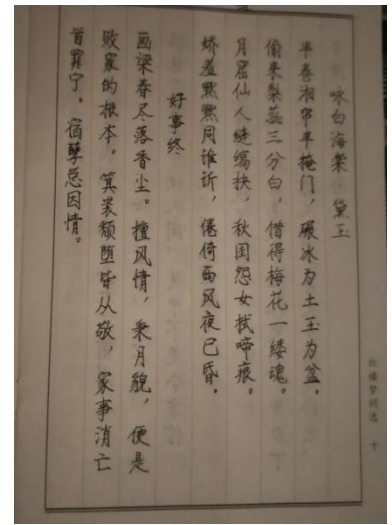
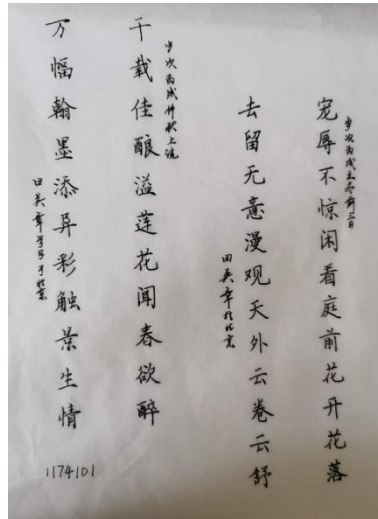
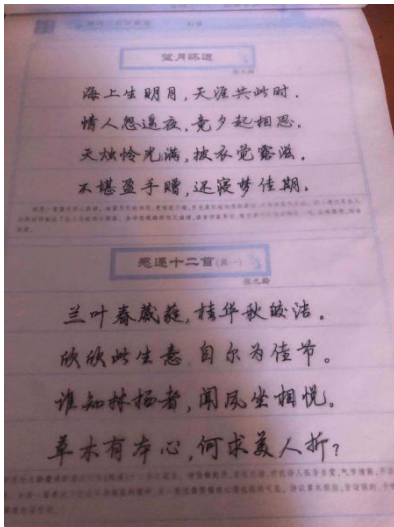
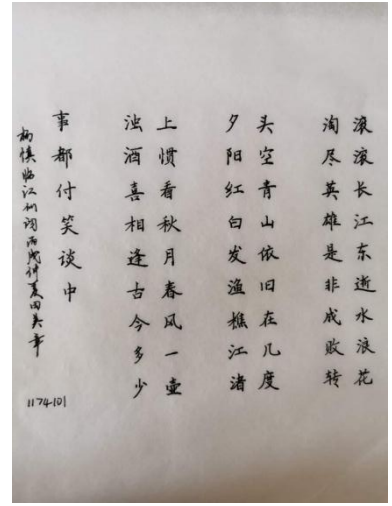
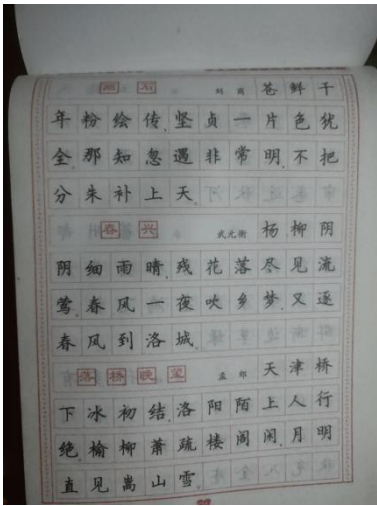
立	拉	垃
亢	吭	抗
衣	依	铤
屠	踞	锯

11943 班级:



(2) 硬笔字展示

11741 班级:



11742 班级:

客至
舍南舍北皆春水，但见群鸥日日来。
花径不曾缘客扫，蓬门今始为君开。
盘飧市远无兼味，樽酒家贫只旧醅。
肯与邻翁相对饮，隔篱呼取尽余杯。
——唐·杜甫

1174209
2020.02.15

八阵图·杜甫
功盖三分国，名成八阵图。
江流石不转，遗恨失吞吴。

1154217 乔宏辉

鹿柴
空山不见人，
但闻人语响。
返景入深林，
复照青苔上。
——唐·王维

1174209
2020.02.16

大江奔去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是三顾周郎赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。遥想公瑾当年，小
乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人生如梦，一尊还酹江月。

琴瑟于南山之上，望见大川。大陆不可见兮，只有海山。突。琴瑟于南山之上，望见大川。我故乡。故乡不可见兮，永不能忘。天苍苍，野茫茫，山之上，国有殇。何处望神州？满眼风光北固楼。千古兴亡多少事，悠悠不尽长江滚滚流。

竹里馆
唐·王维
独坐幽篁里，弹琴复长啸。
深林人不知，明月来相照。

1174202.4.4
金香玉

11743 班级:

11743 张贝贝
凡是不愿意看到别人长处的人，总是一眼就看到别人不如自己的地方。与恶龙缠斗过久，自身亦成为恶龙。凝视深渊过久，深渊将回以凝视。

以思想如力量来胜过别人的人，我并不称他们为英雄，只有以心灵使自己更伟大的人们，我才称为英雄。
庸庸碌碌的心安理得过去是不道德的。而自从战斗中退缩的人则是一个懦夫。

10
我相信自己，生来如同璀璨的夏日之花，不凋不败，妖冶如火，承受心跳的负荷和呼吸的累赘，乐此不疲。
泰戈尔《生如夏花》
世界以痛吻我，要我报之以歌。
泰戈尔《飞鸟集》
悲伤的日子里，保持沉静，坚信吧，愉快的日子将要到来！
假如生活欺骗了你

11743 张贝贝
大多数人感到力不从心，自我怀疑的人，因为他们总是回避自由，不能够为他们承担责任。他们感到乏力，在于他们放弃了自己的力量。然而作为成年人，整个一生都充满选择和决定的一刹那，一旦接受这一事实，就会变成自由的人；无法接受这种事实，永远都会感到自己是个牺牲品。

11743 张贝贝
生存就是持续发展，让方寸不断苦战是苦战，让方寸不明也是幸福。先寻我相不可答案，想知周围有那么多黑暗，你就得留意这处的微弱光线。

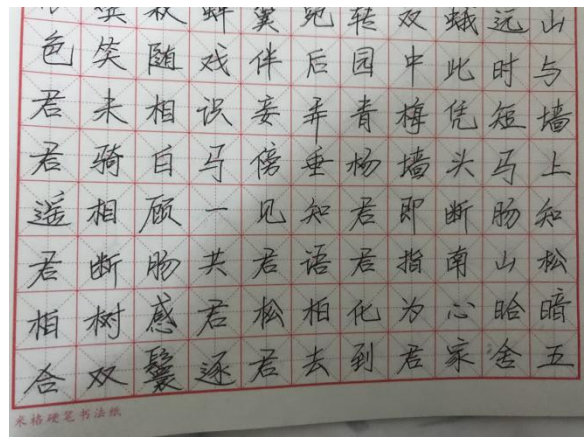
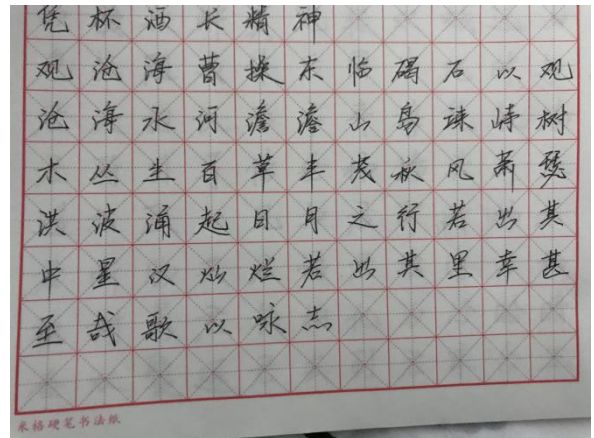
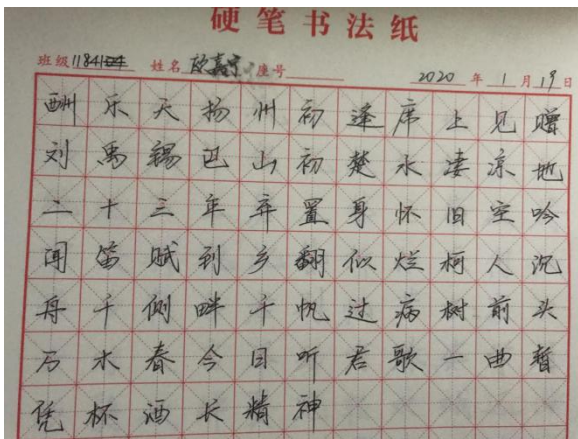
硬笔书法练习用纸
生活里的起起落落，并不是生活里的真实烦恼。看得远才是远方，活得宽才是人生。光鲜的、湿润的、阴沉的、黑暗的，在同样的表情当中，人类活着的心持续沸腾。

我相信自己，生来如同璀璨的夏日之花，不凋不败，妖冶如火，承受心跳的负荷和呼吸的累赘，乐此不疲。
泰戈尔《生如夏花》
世界以痛吻我，要我报之以歌。
泰戈尔《飞鸟集》
悲伤的日子里，保持沉静，坚信吧，愉快的日子将要到来！
假如生活欺骗了你
世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天

硬笔书法
年 级 姓名 得分 年 月 日 星期
生存就是持续苦战，不断苦战是活着的证明，也是幸福。万万不可行的是不再寻找相关的答案。
如果你想知道周围有多么黑暗，你就得留意远处的微弱光线。
11743 张贝贝
2020.2.12.

子曰：学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？
子曰：温故而知新，可以为师矣。
子曰：学而不思则罔，思而不学则殆。
子曰：知之为知之，不知为不知，是知也。
子曰：见贤思齐焉，见不贤而内自省也。
子曰：夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。能近取譬，可谓仁之方也已。

11841 班级:



11842 班级:

六五堂 诗词鉴赏卷

知君用心如日月，事夫誓
拟同生死。
还君明珠双泪垂，何不相
逢未暝时。

关雎

关关雎鸠，在河之洲。窈
窕淑女，君子好逑。
参差荇菜，左右流之。窈
窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服。悠
悠哉，辗转反侧。
参差荇菜，左右采之。窈
窕淑女，琴瑟友之。
参差荇菜，左右芣之。窈
窕淑女，钟鼓乐之。

六五堂 诗词鉴赏卷

闻说双溪春尚好，也拟泛
轻舟。只恐双溪舴艋舟，载不
动许多愁。

点绛唇 李清照

寂寞深闺，柔肠一寸愁千
缕。惜春春去，几点催花雨。
倚遍阑干，只是无情绪。人
何处？送天芳草，望断归来路。

一剪梅 李清照

红藕香残玉簟秋。轻解罗
裳，独上兰舟。云中谁寄锦书
来，雁字回时，月满西楼。
花自飘零水自流。一种相思，
两处闲愁。此情无计可消
除，才下眉头，却上心头。

六五堂 诗词鉴赏卷

锦瑟 李商隐

锦瑟无端五十弦，一弦一
柱思华年。
庄生晓梦迷蝴蝶，望帝春
心托杜鹃。
沧海月明珠有泪，蓝田日
暖玉生烟。
此情可待成追忆？只是方
时已惘然。

无题 李商隐

相见时难别亦难，东风无
力百花残。
春蚕到死丝方尽，蜡炬成
灰泪始干。
晓镜但愁云鬓改，夜吟应

六五堂 诗词鉴赏卷

惟老曹

喜荣华正好，恨无常又到。
眼睁睁，把万事全抛。
芳魂销，把芳魂消耗。
望家乡，路远山高。
故园梦，梦里相寻觅。
儿孙已入黄泉，
天伦何，顿要逐步抽身早！

世难容

气凌莫如兰，才华卓比仙。
天生成孤僻人皆罕。
你道是啖肉食腥膻，
视钱财如粪土，
却不知高人所爱，
过洁世同嫌。

六五堂 诗词鉴赏卷

君死又随人去了，
世人都晓神仙好，
只有儿孙忘不了。
痴心父母古来多，
孝液儿孙谁见了。

终身误

都道是金玉良姻，
俺只念木石前盟。
空对着，
山中高士晶莹雪，
终不忘，
世外仙姝寂寞林。
叹人间，
美中不足今方信。
纵然是齐眉举案，

六五堂 诗词鉴赏卷

晴雯判词

贾夫人 李煜

春花秋月何时了？往事知
多少。小楼昨夜又东风，故国
不堪回首月明中。
雕栏玉砌应犹在，只是朱
颜改。问君能有几多愁？恰似
一江春水向东流。

浪淘沙令 李煜

帘外雨潺潺，春意阑珊。
罗衾不耐五更寒。梦里不知身
是客，一晌贪欢。
独自莫凭栏，无限江山，
别时容易见时难。流水落花春
去也，天上人间。

六五堂 诗词鉴赏卷

人生若只如初见，何事秋
风悲画扇。
等闲变却故人心，却道故
人心易变。
骊山语罢泪沾裳，雨雨霖
铃苦不怨。
何如薄幸锦衣郎，比翼连
枝当日愿。

卜算子 李之仪

我住长江头，君住长江
尾。日日思君不见君，共饮长
江水。
此水几时休，此恨何时
已。只愿君心似我心，定不负
相思意。

六五堂 诗词鉴赏卷

作者题词

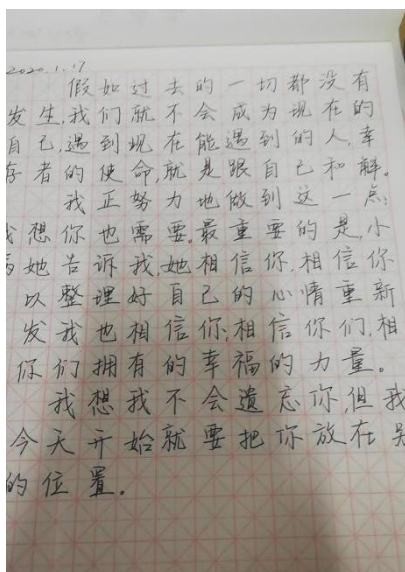
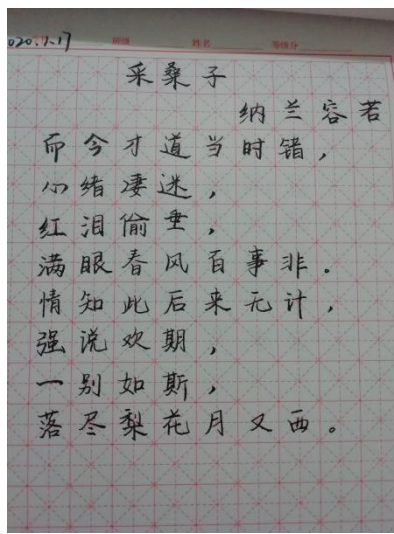
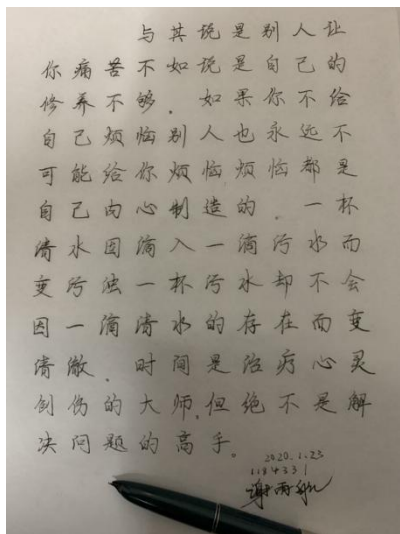
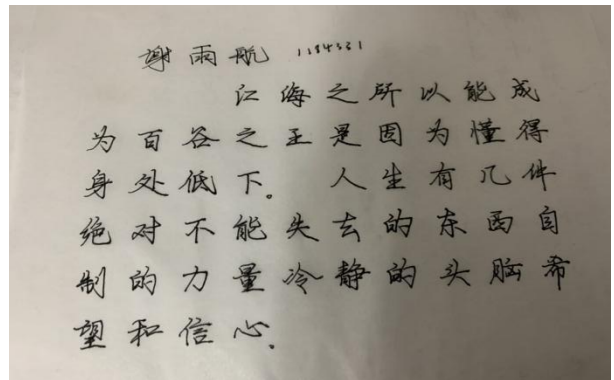
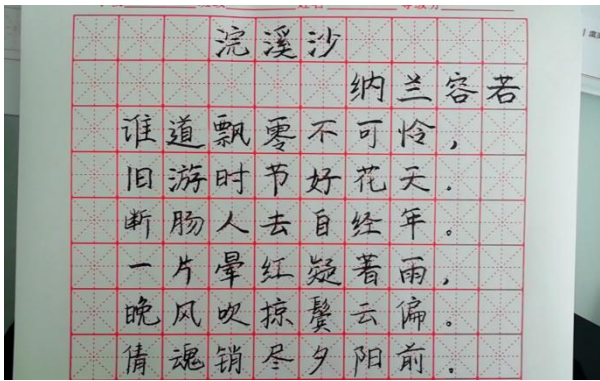
满纸荒唐言，一把辛酸泪！
都云作者痴，谁解其中味？
好了歌

世人都晓神仙好，
惟有功名忘不了。
古今将相在何方，
荒冢一堆草没了。
世人都晓神仙好，
只有金银忘不了。
终朝只恨聚无多，
及到多时眼闭了。
世人都晓神仙好，
只有娇妻忘不了。
君生日日说恩情，
君死日日说怨情。

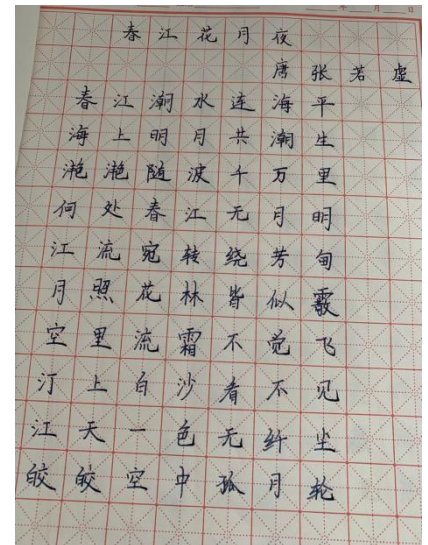
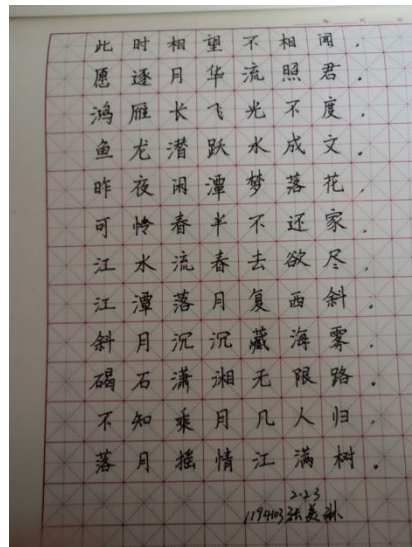
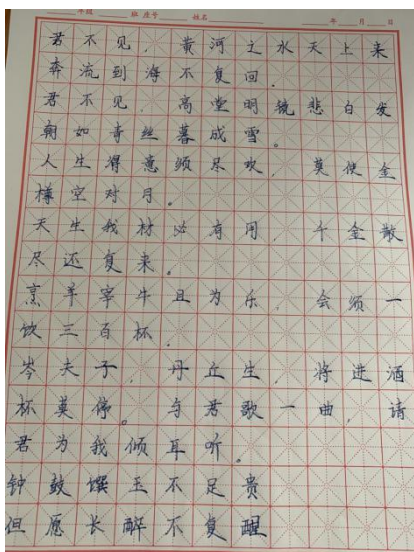
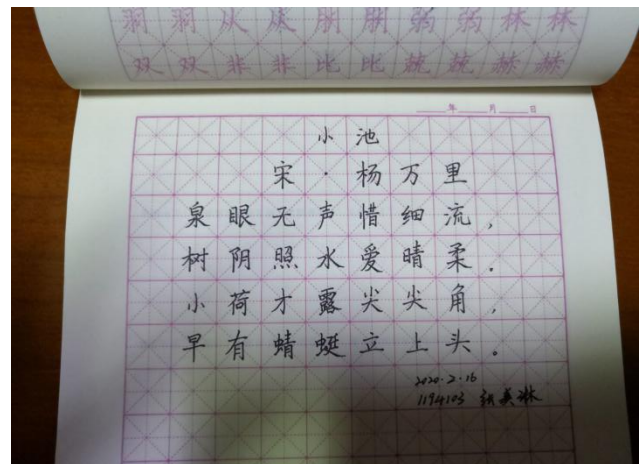
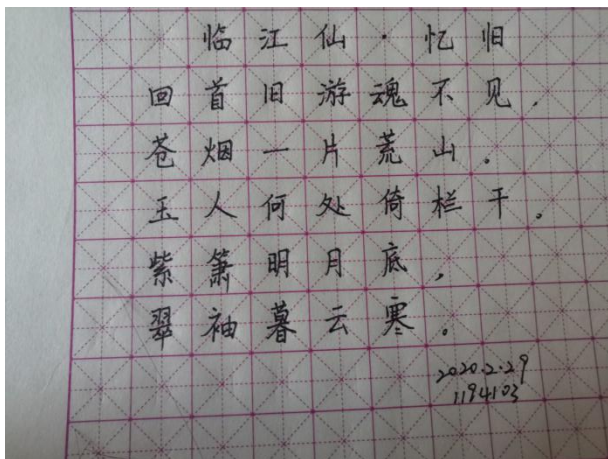
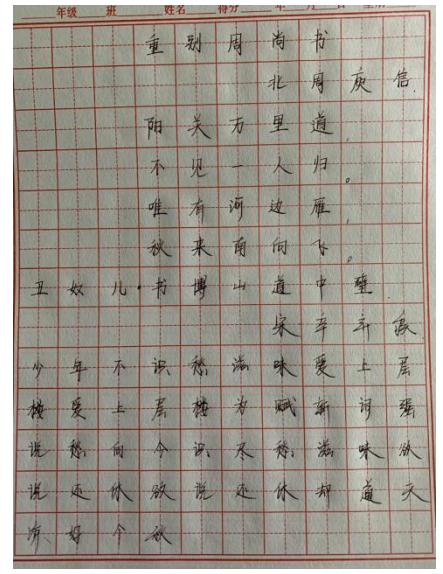
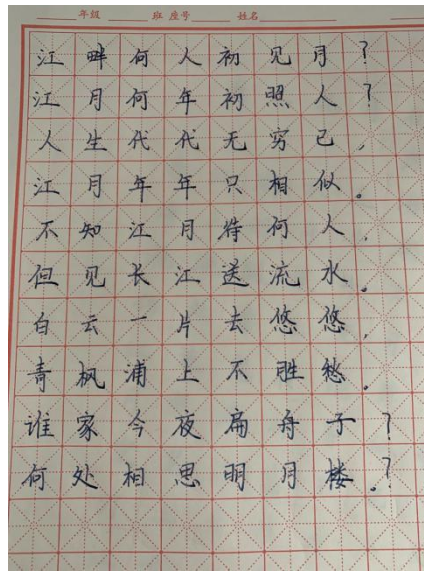
六五堂 诗词鉴赏卷

到底意难平，
枉却是
一个是风流才子，
一个是美玉无瑕。
若说没奇缘，
今生偏又遇着他。
若说有奇缘，
如何心事终虚化？
一个枉自嗟呀，
一个空劳牵挂，
一个是水中月，
一个是镜中花。
想眼中能有多少泪珠儿，
怎经得秋流到冬尽，
春流到夏！

11843 班级:



11941 班级:



11942 班级:

咏月前柳
初春无限意，双更沂水楼
不舞时如醉，参差乱惹愁
风流费管束，浑约自难持
肠断重门里，燕飞逐浪浮

如花美眷，也敌不过似
水流年，心若磐石，也敌不
过眼波流转。

人与人之间的关系往往不是因为某些具体原因而断绝。
不，即便表面上有这种原因，其实是因为彼此的心已经
不在一起，事后才牵强附会地找借口。因为如果彼此的心
没有分开，当发生可能会导致彼此关系断绝的事态
时，某一方就会主动修复。所以没有人主动修复就是
因为彼此的心不在一起了。
——东野圭吾《解树来饭店》
119421 同心茹 3.18

江南逢李龟年
杜甫
岐王宅里寻常见，
崔九堂前几度闻。
正是江南好风景，
落花时节又逢君。
1194206 卢建婷

才能如果你向神求助，说明你相信神的力量。
如果神没有帮助你，说明神不相信你。
NOTEBOOK

3.15
青春是人生最快乐的时光，但这种
快乐往往完全是因为它充满着希望，而
不是因为得到了什么或逃避了什么。
1194202 赵宇

(3) 粉笔字展示

11741 班级:

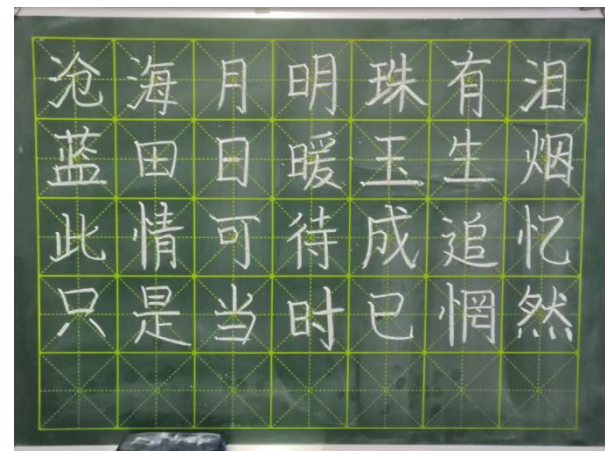
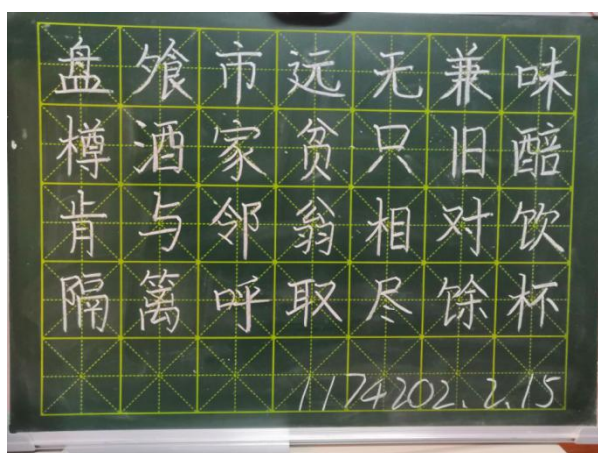
新型病毒传染案例分析
病例1. 病患一家三口, 无与武汉等重点地区人员接触史, 无外出史, 于近日外出散步一小时, 后全部确诊被感染上新型肺炎。 1174105 袁仁捷

但张某某多次外出并走亲访友, 参与聚会, 造成不良后果。目前, 某市公安局对涉嫌危害公共安全罪的张某某立案侦查并采取强制措施。 1174105 袁仁捷

提示: 从武汉等重点地区回来的人员及其接触者, 必须主动到所在社区、村委会或卫生部门登记, 需要接受隔离治疗、医学观察的病人、疑似病人和密切接触者。 1174105 袁仁捷

案例2. 据某市公安局通报, 张某某从湖北武汉回某市后, 当地政府和卫生院对其提出居家隔离, 不得外出的要求。 1174105 袁仁捷

11742 班级:



11841 班级:

1184113 吴明聪
无中生有

1184113 吴明聪
万箭齐发

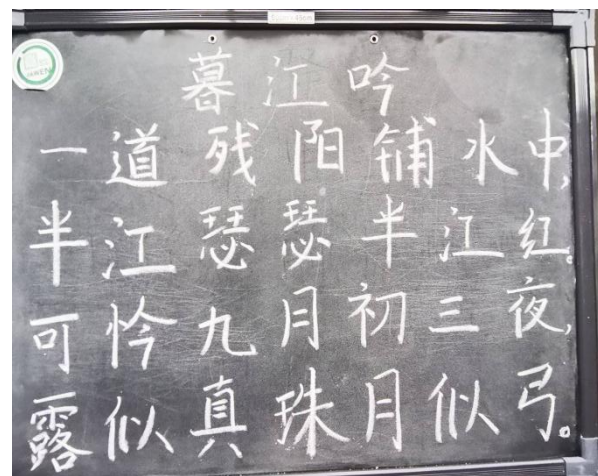
1184115 许泽龙
千山鸟飞绝，
万径人踪灭。

1184115 许泽龙
黄河远上白云间，
一片孤城万仞山。

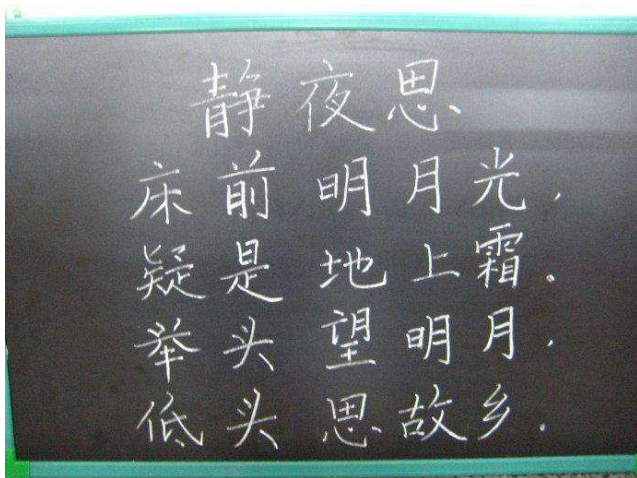
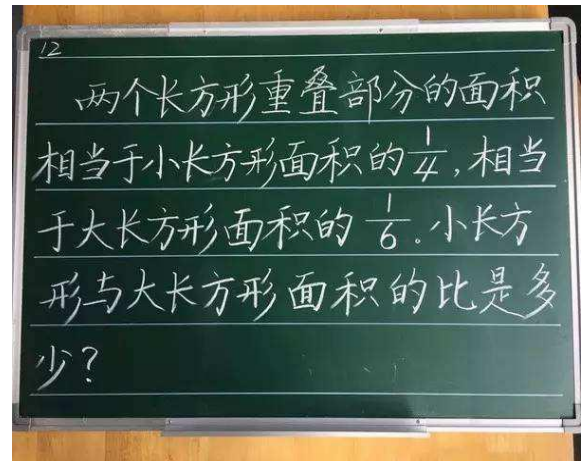
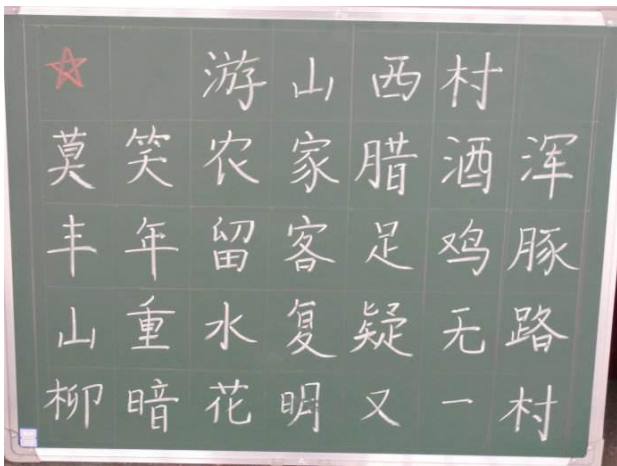
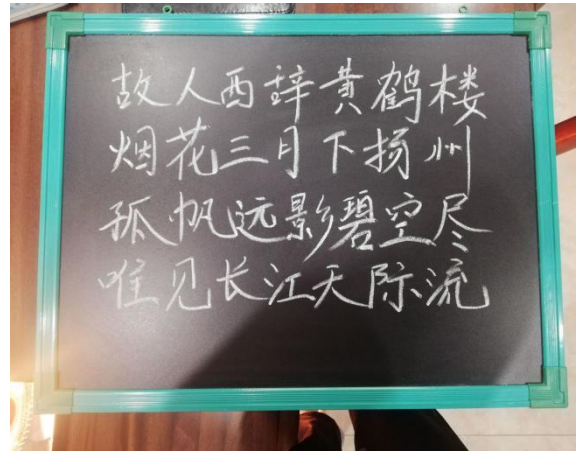
春晓
春眠不觉晓
处处闻啼鸟
夜来风雨声
花落知多少

1184115 许泽龙
两岸猿声啼不住，
轻舟已过万重山。

11842 班级:



11843 班级:



11943 班级:

人情世态是这个世界上最为丰富多彩
的风景,也是人生最重要
最又难以忘怀的认识和握
的对象。听听颜之推苦口
婆心语重心长的告诫,有着切
实的领导意义。1194336 郭涛

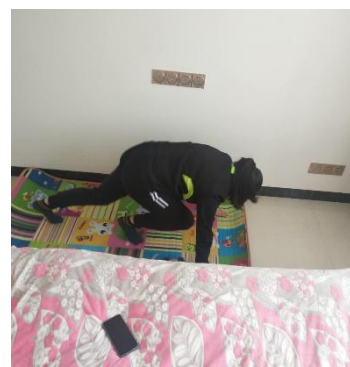
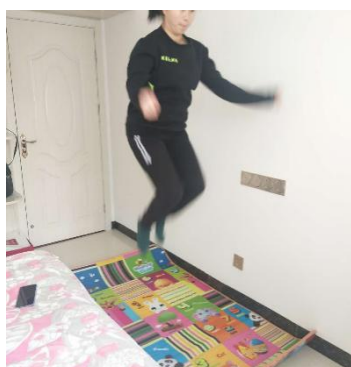
过去为没有得到而伤卑
过去也曾为失去而后悔
我想起这一切的一切
那都只是我心中一个结
1194321 刘威

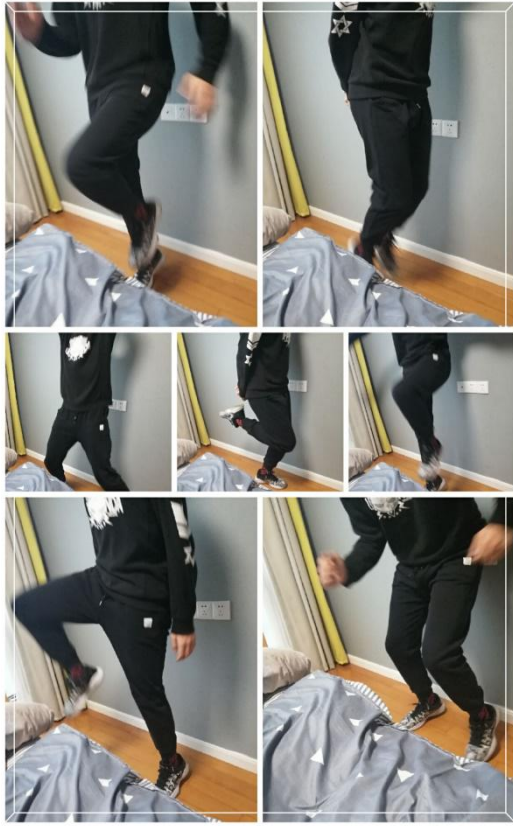
己亥杂诗 清龚自珍
浩荡离愁白日斜,
吟鞭东指即天涯。1194
落红不是无情物,336
化作春泥更护花。郭涛

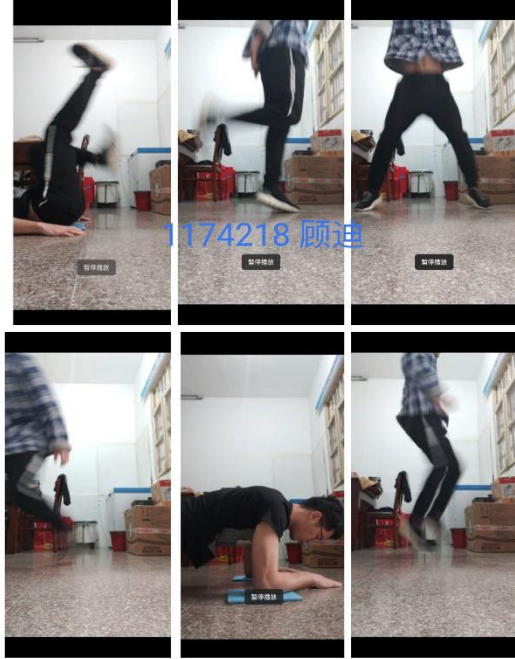
本诗译文选自乌兰汗编选
《苏联当代诗选》。俄文原诗在
标题下还有句话是题词:“世界上
没人像我们更高傲,更卑的词
句来描绘它,而是用“套鞋上的
污泥”。1194335 郭涛

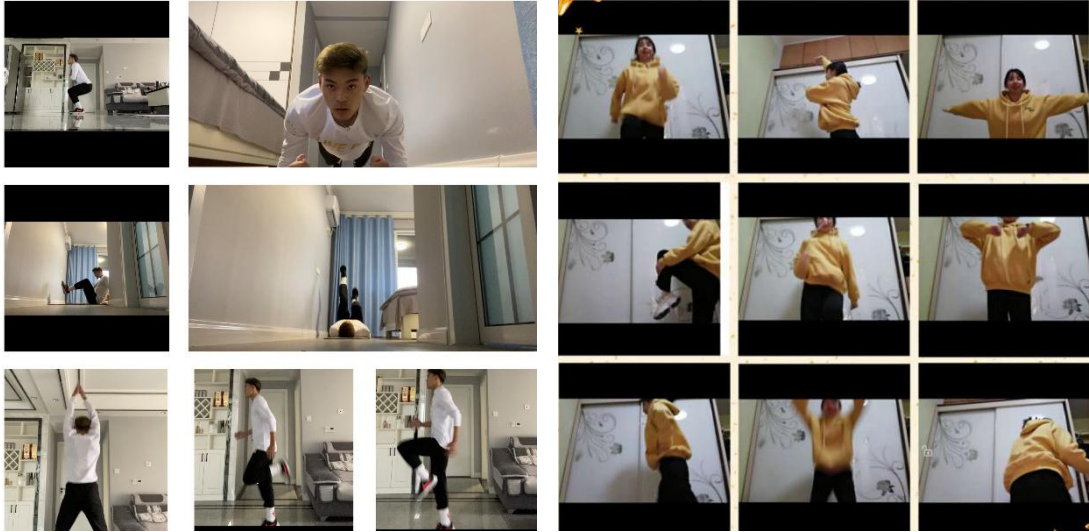
2、“班级特色”组成果

(1)“最美”居家锻炼



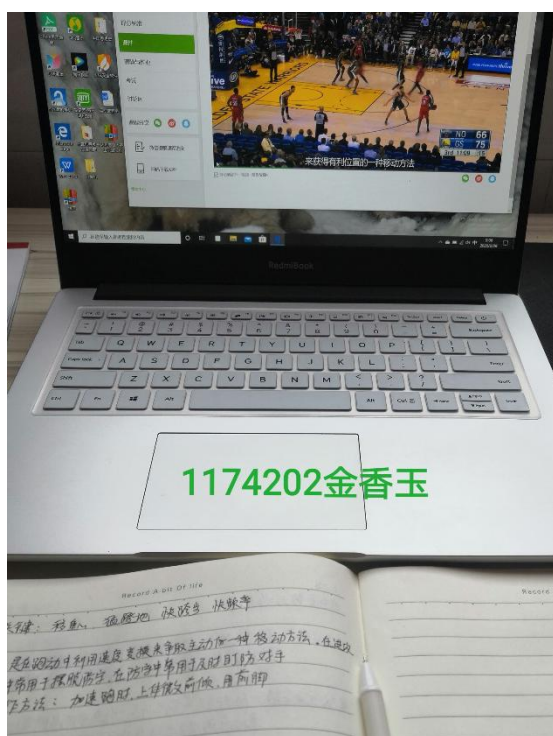
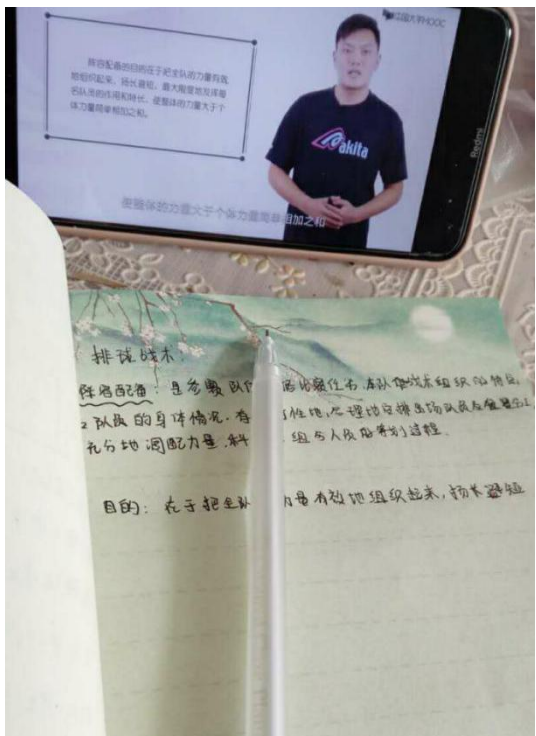








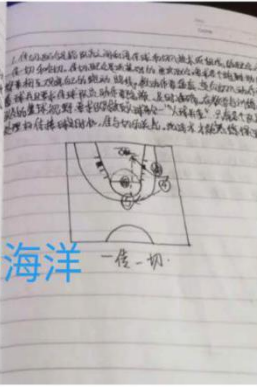
(2) “最优”居家课堂



冯海洋

1174213

一切



周人杰

1174214



冯海洋

1174213



周人杰

1174214



各型
 因破山河在
 城香草木深
 感时花溅泪
 恨别鸟惊心
 烽火连三月
 家书抵万金
 白头搔更短
 浑欲不胜簪

左脚（移动脚）向右脚（支撑脚）脚尖方向迅速跨出，并同时转身
 身体重心随跨步转移，转身重心转移到两脚之间，保持平衡

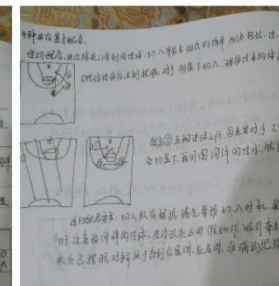
会议记录

年月日

会议地点

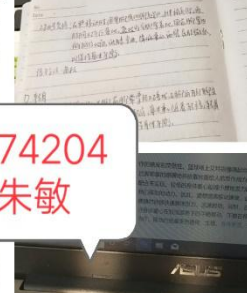
参会人员

会议内容



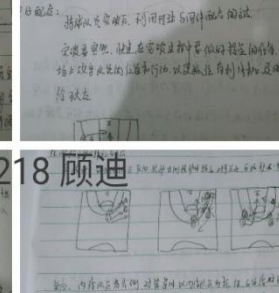
冯海洋

1174213



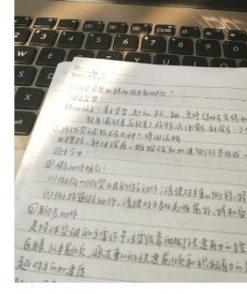
周人杰

1174214



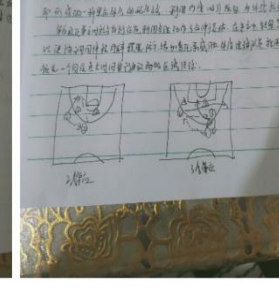
冯海洋

1174213



周人杰

1174214



1174204
 朱敏

1174218
 顾迪

3、教学特色组成

(1) 文化教学特色

11743 班级：运动营养学

课堂截图



课堂笔记

4G 13:13

< 运动营养学

公告 课件 **考核** 讨论

第一章 运动营养概述

第一章单元测试

提交截止 2020-06-21 08:00

当前得分29.5 (总分36) **进入测验**

你怎么看待运动营养学在日常生活中的应用...

批改方式 老师批改

提交截止 2020-06-21 00:00

总分100 **进入作业**

第二章 营养素与运动

4G 13:26

< 主题详情 **老师** ...

老师参与 请2017级体育教育专业同学将第一周的作业跟贴列出来

第一周的作业：收集常见的运动营养学相关的网站，网址，网站主要内容介绍。
请跟贴提交作业，不要发新主题。
第一行写：学号+姓（为了老师辨认，又适度保护信息）。
在发贴前，请浏览一下已经提交同学的作业，如果你作业所查到的网站及介绍与已有的帖子有不一样，请加粗斜体下划线标出这段文字。
截止提交时间，下周二（3月3日）之前。

王斌 **老师** 02月25日 顶3 回复67

最佳回复

1174319李庆 02月25日

肌肉网网址：<https://www.jirou.com/jirouilun/ydyy/>主要内容：根据身体部位不同有一些不同位置肌肉的训练方法，视频等，网站上有一些课程，为大众制定的计划，对于减脂、增肌等不同需求制定的营养食谱，怎么吃、吃什么、为什么吃等，例如大学生增肌食谱周计...

兔子乖乖d 02月25日

1174208陈肌肉网网址：<https://www.jirou.com/jirouilun/ydyy/>主要内容：根据身体部位不同有一些不同位置肌肉的训练方法，视频等，网站上有一些课程，为大众制定的计划，对于减脂、增肌等不同需求制定的营养食谱，怎么吃、吃什么、为什么吃等，例如大学...

1174111秦燕语 02月25日

<http://www.sporthealth.cn/>运动健康网主要发布一些运动健康的正确方法，养生保健知识及营养相关的研究运动损伤和运动疾病相关知识中国营养学会 <https://www.cnsoc.org/sports/>中国营养学会主要业务范围为：举办营养科学与技术领域的学术交流活动开展

回复 3

课后作业

2.3 糖与运动 (1)

1. 糖类的运动作用

1. 提供运动的能量
2. 维持运动中血糖浓度的稳定

2. 糖类的来源和代谢

(1) 糖的来源

膳食供给量占人体总能量: 55% - 65%

运动量: 65% - 70%

(2) 糖的代谢

膳食中摄入的糖: 糖谷类是其来源

豆类 也是

蔬菜 也是

3. 糖类的生理功能

1. 糖原和糖蛋白: 由葡萄糖、果糖、甘露糖、核糖、葡萄糖胺和糖醛酸组成。

2. 糖类的种类

(1) 脂类的种类

(2) 脂类的生理功能

(3) 脂类的来源

(4) 脂类的代谢

(5) 脂类的生理功能

(6) 脂类的生理功能

(7) 脂类的生理功能

(8) 脂类的生理功能

(9) 脂类的生理功能

(10) 脂类的生理功能

(11) 脂类的生理功能

(12) 脂类的生理功能

(13) 脂类的生理功能

(14) 脂类的生理功能

(15) 脂类的生理功能

(16) 脂类的生理功能

(17) 脂类的生理功能

(18) 脂类的生理功能

(19) 脂类的生理功能

(20) 脂类的生理功能

(21) 脂类的生理功能

(22) 脂类的生理功能

(23) 脂类的生理功能

(24) 脂类的生理功能

(25) 脂类的生理功能

(26) 脂类的生理功能

(27) 脂类的生理功能

(28) 脂类的生理功能

(29) 脂类的生理功能

(30) 脂类的生理功能

(31) 脂类的生理功能

(32) 脂类的生理功能

(33) 脂类的生理功能

(34) 脂类的生理功能

(35) 脂类的生理功能

(36) 脂类的生理功能

(37) 脂类的生理功能

(38) 脂类的生理功能

(39) 脂类的生理功能

(40) 脂类的生理功能

(41) 脂类的生理功能

(42) 脂类的生理功能

(43) 脂类的生理功能

(44) 脂类的生理功能

(45) 脂类的生理功能

(46) 脂类的生理功能

(47) 脂类的生理功能

(48) 脂类的生理功能

(49) 脂类的生理功能

(50) 脂类的生理功能

(51) 脂类的生理功能

(52) 脂类的生理功能

(53) 脂类的生理功能

(54) 脂类的生理功能

(55) 脂类的生理功能

(56) 脂类的生理功能

(57) 脂类的生理功能

(58) 脂类的生理功能

(59) 脂类的生理功能

(60) 脂类的生理功能

(61) 脂类的生理功能

(62) 脂类的生理功能

(63) 脂类的生理功能

(64) 脂类的生理功能

(65) 脂类的生理功能

(66) 脂类的生理功能

(67) 脂类的生理功能

(68) 脂类的生理功能

(69) 脂类的生理功能

(70) 脂类的生理功能

(71) 脂类的生理功能

(72) 脂类的生理功能

(73) 脂类的生理功能

(74) 脂类的生理功能

(75) 脂类的生理功能

(76) 脂类的生理功能

(77) 脂类的生理功能

(78) 脂类的生理功能

(79) 脂类的生理功能

(80) 脂类的生理功能

(81) 脂类的生理功能

(82) 脂类的生理功能

(83) 脂类的生理功能

(84) 脂类的生理功能

(85) 脂类的生理功能

(86) 脂类的生理功能

(87) 脂类的生理功能

(88) 脂类的生理功能

(89) 脂类的生理功能

(90) 脂类的生理功能

(91) 脂类的生理功能

(92) 脂类的生理功能

(93) 脂类的生理功能

(94) 脂类的生理功能

(95) 脂类的生理功能

(96) 脂类的生理功能

(97) 脂类的生理功能

(98) 脂类的生理功能

(99) 脂类的生理功能

(100) 脂类的生理功能

运动营养学

2.1 糖与运动 (1)

糖: 由碳、氢、氧三种元素组成, 含有羟基的醛或酮的衍生物。

1. 糖类的种类

单糖: 不能再水解的糖, 如葡萄糖、果糖、核糖

双糖: 两个相同或不相同的单糖通过糖苷键连接, 如蔗糖、麦芽糖、乳糖

寡糖: 3-9个单糖组成的糖, 如棉子糖、水苏糖、蔗糖等

多糖: 由10个以上单糖组成的糖, 如淀粉、糖原、纤维素

2. 糖类的生理功能

(1) 提供能量

葡萄糖是糖代谢的主要中间产物, 也是糖原的组成单位。

糖原: 由葡萄糖组成, 是糖的储存形式, 主要存在于肝脏和肌肉中。

(2) 构成细胞的重要成分

细胞内糖主要以糖原、糖蛋白和糖脂形式存在, 参与细胞膜的构成、细胞膜的流动性、细胞膜的通透性等。

(3) 节约蛋白质

(4) 促进钙吸收

(5) 解毒作用

(6) 增强免疫力

2.2 糖与运动 (2)

1. 膳食纤维: 属于多糖, 在植物体内形成, 是植物细胞壁的骨架。

根据溶解性分类: 1. 可溶性膳食纤维 (果胶、藻胶、阿拉伯糖胶等)
2. 不可溶性膳食纤维 (纤维素、半纤维素、木质素)

2. 功效:

降糖、降脂、减肥、抗肿瘤、通便、解毒、降血压、增强免疫力

3. 膳食纤维摄入量

AI: 20-35g/d

食物来源: 粗粮和豆类、蔬菜、海藻类

过量摄入: 阻碍微量元素的吸收, 有泻药作用, 影响铁、钙的吸收。

11841 班级:

课堂截图：(1) 体育保健学直播课堂


15:30

【健康概念的演化】

- ◆ 世界卫生组织的定义：
1948 年：健康不仅仅是没有疾病和衰弱状态，而是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态
- 1968 年：身体精神良好，具有社会幸福感觉。强调了人的社会属性。
- 1978 年：健康是基本人权，达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标。强调健康是人的发展的基本目标。
- 1989 年：世界卫生组织对健康定义的阐述又增加了道德健康。现代健康概念包含了生理、心理、道德和社会适应 4 个方面的标准。

王兆麒：就有我一个

王凯：我就是其中一个



体育保健学的学习要求

- ◆ ④ 正确认识机体先天与后天的辩证关系。
- ◆ 个人运动能力的先天遗传优势无疑是成才的首要条件，但后天的科学的系统的训练也是运动员成才的必备条件。

皇明明：先天

我：后天

王宇恒：后天



【健康的标志与标准】

- ◆ 新健康 10 条标志

① 精力充沛	⑥ 体态匀称
② 处世乐观	⑦ 眼睛明亮
③ 善于休息	⑧ 牙齿清洁
④ 应变能力强	⑨ 头发光洁
⑤ 有一定抵抗力	⑩ 皮肤有弹性

体育保健学的学习要求

- ◆ ③ 正确认识机体与外界环境之间的辩证关系。
- ◆ “健康”应是人体内外环境的平衡与统一，哲学思想一切事物的平衡与统一都是相对的，不平衡是绝对的。在体育保健学忠我们应遵循这个规律，积极运用各种科学的方法和手段不断改造外部环境使之符合人体运动要求，同时调动机体去积极适应外界环境的改变。

曹圣康：有道理



(2) 毛概常用社交软件 (QQ) 在线教学

今天第一个要讲的是毛泽东思想活的灵魂

毛泽东思想活的灵魂有三个，第一个就是实事求是

实事求是
是一切从实际出发，理论联系实际，坚持在实践中检验真理和发展真理。

群众路线
是一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去，把党的正确主张变为群众的自觉行动。

独立自主
是坚持独立思考，走自己的路，就是坚定不移地维护民族独立、捍卫国家主权，把立足点放在依靠自己力量的基础上，同时积极争取外援，开展国际经济文化交流，学习外国一

第二个内容是毛泽东思想的历史地位

一、毛泽东思想是中国共产党集体智慧的结晶
二、毛泽东思想是马克思主义中国化的成果
三、毛泽东思想是中国人民智慧的结晶

1938年10月

提到了第一次历史性飞跃，同学回答一下第二次历史性飞跃的成果是？

邓小平理论？

中国特色社会主义理论成果

02-25 08:12

中国特色社会主义理论体系

邓小平理论

中国特色社会主义理论成果

5"

35"

23"

48"

02-18 08:11

1'27"

群主 王博识
提到了第一次历史性飞跃，
同学回答一下第二次历史性
飞跃的成果是？

1184311 章祥元
邓小平理论？

1184333 陈佳
中国特色社会主义理论成果

02-25 08:12

1184334 柳佳凯
中国特色社会主义理论体系

1184126 吉明星
邓小平理论

1184202 廖珮
中国特色社会主义理论成果

群主 王博识
5"

群主 王博识
35"

群主 王博识
23"


群主 王博识
48"

02-18 08:11

群主 王博识
1'27"

群主 王博识


大家一点时间观看阅读，之
后我们就要开始提问了。

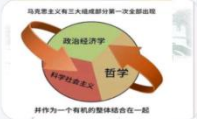
群主 王博识
视频公开课：你好，马克思
(上)
2018年，有一个名字注定
要被反复提起，这个名字
就是马克思。


02-18 08:29

群主 王博识
好了，我们要提问了。前两
个回答对的加分，因为信息
有时候有延迟

群主 王博识
第一个问题，拉地是什么意
思，你之前在什么地方听过
拉地？马克思家里谁是拉
地？
第一个问题，拉地是什么意
思，你之前在什么地方听过
拉地？马克思家里谁是拉
地？

在政治经济学中，最重要的
内容——剩余价值论。哲学
——辩证唯物主义和历史唯
物主义，科学社会主义——
无产阶级革命理论。

群主 王博识


02-18 08:18

群主 王博识
2'0"

群主 王博识
54"

群主 王博识
14"

11842 班级：体育保健学

课堂截图

体育保健学的任务

- ◆ 研究体育运动参加者的身体发育、状况和运动训练水平
- ◆ 研究影响体育运动参加者身心健康的各种外界环境因素
- ◆ 研究常见运动性伤病的发
及常见病的体育康复。



陈忠腾：冒全康准备就绪

王凯：宫本

我：截屏

陈浩友：笔记不好记



【健康的标志与标准】

◆ 新健康标准

“五快”（肌体健康）和“三良好”（精神健康）

五快：1. 吃得快，2. 便得快，3. 睡的快，4. 说得快，5. 走得快。

三良好：1. 良好的个性人格，2. 良好的处世能力，3. 良好的人



唐习文：体态肥胖

施智捷：等我来扶你阿聪

王兆麒：董明明一个都没有



11941 班级：运动生理学

课堂截图

小结

- 呼吸是由外呼吸、气体在血液中的运输和内呼吸三个环节组成。
- 呼吸肌的收缩引起胸廓节律性地扩大与缩小是实现肺通气的动力。
- 肺内压与大气压之间的压力差，推动气体进出肺。
- 胸内负压主要作用是维持肺的扩张状态。
- 肺活量、时间肺活量、肺通气量和最大通气量是评定肺通气功能常用的指标。
- 气体交换的动力是各气体分压差。
- 影响气体交换的因素有：气体扩散速度、呼吸膜通气/血流比以及单位容积的血流量。
- 潮气容量量是评价气体交换的重要生理指标。

肺通气

胸膜腔内负压的生理意义：
· 维持肺的扩张状态，有利肺泡的气体交换；

刘 铭
湖南师范大学

课堂笔记

运动生理学

19:35 | 371 字

全部 ▾

试述心脏泵血过程

(1) 心房收缩期：此时心室仍处于舒张状态。心房收缩，心房内压力升高，将其内的血液进一步挤压入心室，因而心房容积缩小。心房舒张期与心室收缩期同时开始。(2) 等容收缩期：心室开始收缩，室内压升高，当大于房内压时，房室瓣关闭。此时动脉瓣关闭。心肌收缩而不射血，心室容积不变。(3) 快速射血期：当心室内压超过动脉压时，动脉瓣开放，血液被射入主动脉。(4) 减慢射血期：快速射血后，心室收缩力和室内压均开始减小，射血速度减慢。(5) 等容舒张期：心室开始舒张，使心室内压迅速下降。当低于动脉压时，动脉瓣关闭，但仍高于心房内压，房室瓣还未打开，心室容积无变化。(6) 快速充盈期：当心室内压降到低于心房内压时，房室瓣开放，心室血液迅速充盈。(7) 减慢充盈期：随着心室内血液充盈，心室与心房、大静脉之间的压力

B I U ≡ A- A+ ↻

呼吸全过程由三个联系的环节：
外呼吸，气体在血液中的载运，
内呼吸

肺通气：肺与外界环境之间气体交换过程

胸膜腔内负压生理意义：
① 维持肺的扩张状态，有利于肺泡的气体交换
② 有利于心脏的充盈和静脉与淋巴液的回流

肺通气阻力：弹性阻力，非弹性阻力

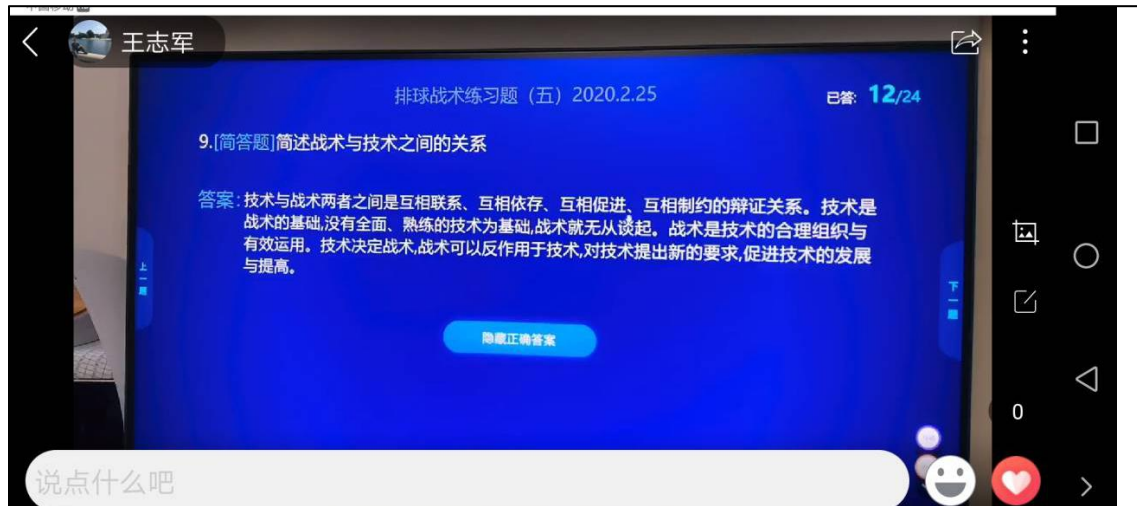
肺泡通气量：每分钟吸入肺泡能实际与血液进行气体交换的气量。

肺通气动力：呼吸肌的舒缩引起胸廓节律性地扩大与缩小

(2) 专项教学特色


① 排球专项特色

排球二专课堂记录



2、双人拦网下的防守阵形

双人拦网下的防守阵形有两种：“边跟进”和“心跟进”两种防守形式，各有利弊，在比赛中不应单一的采用某一种形式进行防守，应根据本队的具体情况及临场变化，灵活地运用这两种防守战术。



以对方4号位进攻为例：本方2、3号队员拦网，1号位边跟进防吊球，兼顾防直线及打手出界的球；6号位防后场球，并注意弥补1号位或5号位的空隙，5号位重点防斜线球和中场空地区；4号位后撤防小斜线及吊球。

访客65477461: 5

徐千惠: 可以

徐千惠: 清楚

陈子羿: 清楚了

我: 清楚

访客71060791: 清楚

访客65477461: 清楚



发球

发球技术的特点

- ★ 发球是比赛的开始，也是发动进攻的开始。
- ★ 发球是排球比赛三项主要的得分技术之一，（扣球、拦网、发球）因此，他是先发制人的进攻性技术。
- ★ 攻击性的发球不仅可以直接得分，还可以破坏对方的进攻战术，迫使对方组成调整进攻，减少本方的防守压力，力争防反的主动权。
- ★ 攻击性发球，可以挫伤对方锐气，造成对方心理上的压力，还可以起到扭转本方被动局面转败为胜。甚至夺取全面胜利的效果。



孙晓艺: 左

我: 左

访客80966756: 左

徐慧敏: 右

陈石: 右

王仲康: 右

徐千惠: 左

孙晓艺: 右脚

请输入...

发送



< 17级排球二专(26)

杨烨东: 大家尽快把学习的截图和运动的截图发给我

1174303张贝贝: 好的

10:41

好的

11:41

王志军: 没来上课的继续上报，另外，下午身体训练的内容：1、助跑起跳摸高4X5次；2、原地连续起跳双手摸高3组X10次；3、快速仰卧两头起4组X20次；4、背起4组X15次；组间间歇60秒。

收到

孙晓艺: 收到

1174101程宇婷

< 17级排球二专(26)

杨烨东: 大家尽快把学习的截图和运动的截图发给我

1174303张贝贝: 好的

10:41

好的

11:41

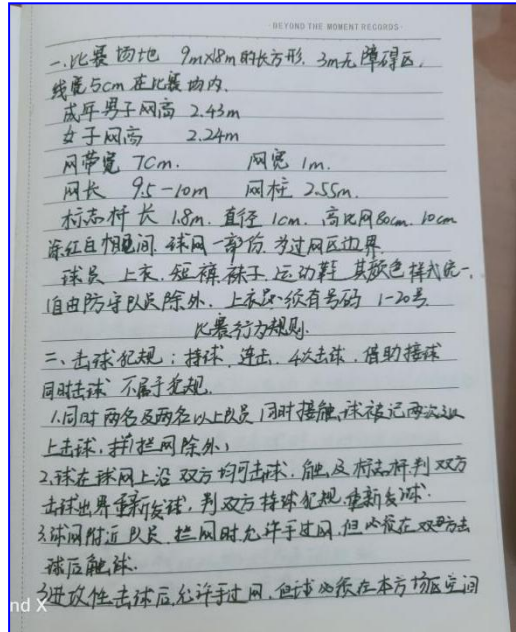
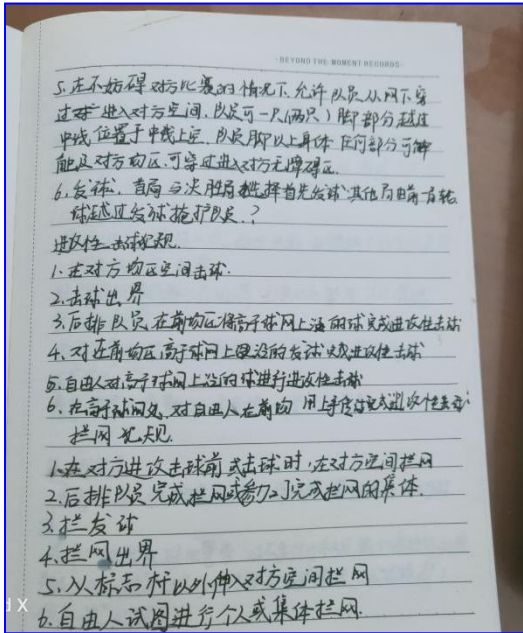
王志军: 没来上课的继续上报，另外，下午身体训练的内容：1、助跑起跳摸高4X5次；2、原地连续起跳双手摸高3组X10次；3、快速仰卧两头起4组X20次；4、背起4组X15次；组间间歇60秒。

收到

孙晓艺: 收到

1174101程宇婷

课后作业



② 田径专项特色

11943 班级





跑跳投技术分析

1、结合上学期与前段时间理论自我复习，在一定知识链接基础上，再进一步通过观看授课视频，加深基层学校田径项目在教学中技术的讲解与教学方式选取。

要求：所讲技术与理论相结合、体会，进行模拟自我授课练习和思考；结合相关裁判规则，去思考技术的规范性如何在比赛中展现。

课程资料来源：武汉体育学院

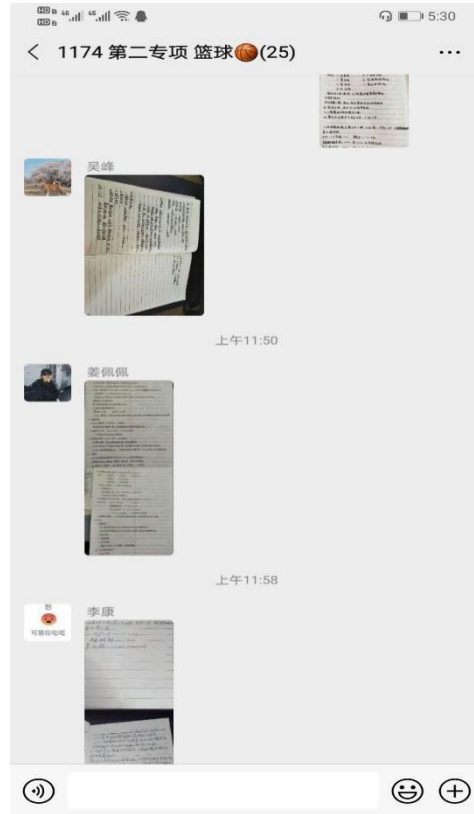
学习内容：所标红部分为终点

1	田径运动概述
1.1	田径运动的定义与分类
1.2	田径运动的起源与发展
1.3	田径运动的价值与特点
2	跑、跳、投的技术分析录
2.1	跑的技术分析
2.2	跳的技术分析
2.3	投的技术分析

田径理论：HTTP://wqoc1.chaoxing.com/course/9126033.html

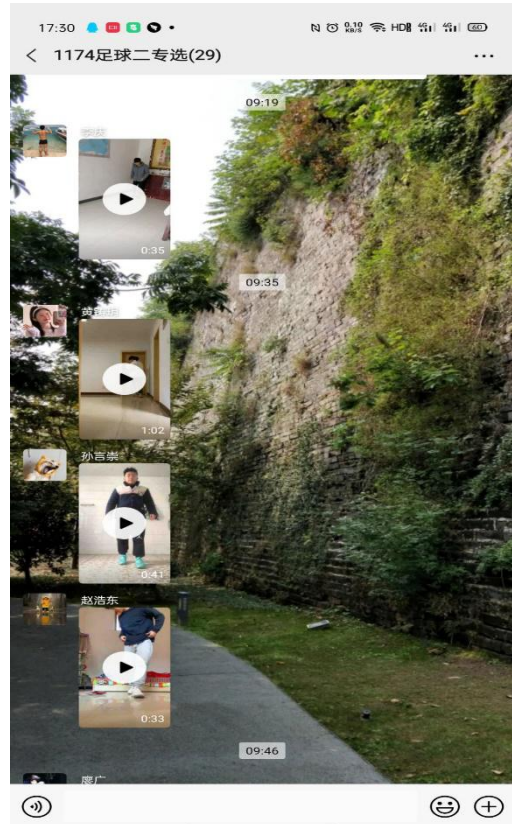
③ 篮球专项特色

11743 班级



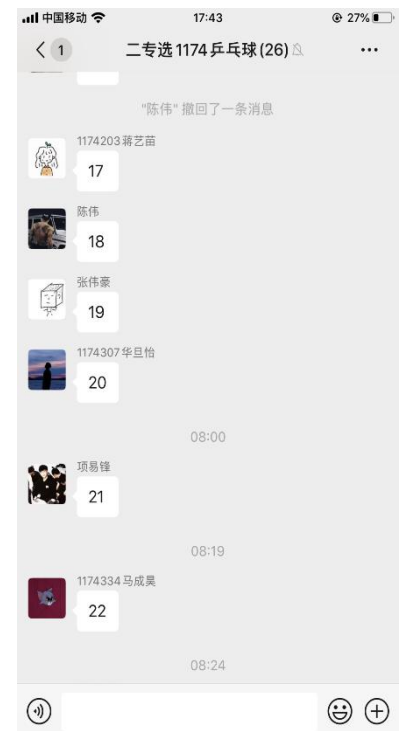
④ 足球专项特色

11743 班级



⑤ 乒乓球专项特色

1174 班级



三、后 记

疫情期间，体教专业学生响应学校“停课不停学”的号召，认真居家学习训练，根据实际情况创新学习训练方式，利用寒假强化了“三字一话”及各体育专项技能，整体取得良好效果，达到预期目标，特此汇总本训练纪实集锦，进行成果展示。

此次工作得到了学院领导的高度重视，学院专门成立考核小组，时时跟进学生情况，通过线上师生交流，检查进度，监督效果，开展工作。开学后，学院将就组织安排、整体水平、创新特色等方面进行评比考核，对表现突出个人、班级、班主任进行相应表彰。

本次疫情期间对体教专业的居家学习训练管理，是针对特殊时期进行学生教学管理的一次尝试，也是一次探索，学院将继续总结经验，根据反馈问题，不断完善管理方案，形成高效效果监控机制的同时，为学生提供更专业的教学条件。

学院考核评价领导组织机构

一、学院考核领导小组

组长：邹国忠、沈鹤军

副组长：卢奎、王凯

成员：刘红建、汤皓、乐晓云、宋树梅

二、组织实施

卢奎、乐晓云

梁海潮、陈浩友、丁世龙、徐本茹、尹航、唐习文

三、责任编辑

谢安楠、宋欣雨、王悦蓉、杨思楠、李晨晖

.....体育教育与人文学院

2020年3月